

センターだより10月号

令和7年9月25日発行

お問い合わせ（受付時間：午前9時～午後5時） ☎ 03-3802-1666

☆ マスク着用・入館時の消毒・検温は任意となります。

11月1日(土)に地域交流イベントを実施いたします。

詳細は後日発行します「センターだより10月増刊号」をご確認ください。

【沖縄音楽コンサート】

内容：第一部 沖縄音楽メドレー 第二部 みんなで唄おう＆踊ろう
 日時：10月4日（土）午後1時～2時 場所：4階会議室 対象：60歳以上の方
 出演：沖縄音楽集団「THE・めんそーれ」

※申込不要でどなたでもご参加いただけます。当日直接センターへお越しください。

【プロが教えるはじめての終活講座～生前整理とその実践方法～】

生前整理の基本とその実践方法を専門家より学びます。

日時：10月18日（土）午後1時～2時30分 定員：40名（先着） 場所：4階会議室
 対象：60歳以上の区内在住の方 講師：荒井 崇正氏（こはく司法書士事務所 司法書士）
 申込期間：9月26日（金）～定員に達するまで

【みんなでボッチャ】

ボッチャは誰でもでき、時には様々な戦略を駆使する頭脳ゲームの一面もある楽しいスポーツです。
 ボッチャの魅力を体験してみませんか？

日時：10月31日（金）午後1時30分～3時 定員：15名（先着順） 場所：4階会議室
 対象：60歳以上の区内在住の方
 申込期間：9月26日（金）～定員に達するまで 申込方法：電話・窓口にて

【あらかわスポーツパーク】

日 程	場 所	時 間	体験出来るゲーム
10月 3日（金）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★ボウリング
10月 10日（金）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★ダーツ
10月 14日（火）	4階会議室	午前10時～12時	★太鼓ゲーム
10月 24日（金）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★バドミントン
10月 30日（木）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★テニス など

『あらかわスポーツパーク』とは電子ゲーム機を使ってゲームを楽しみながら、健康づくりや交流ができる場所です。対象：60歳以上の方

※動きやすい服装で
 当日直接お越しください。予約不要

<各講座申込先> 住 所：〒116-0002 荒川区荒川1-34-6

電 話：03-3802-1666 メール：ara-online@foryou.or.jp

※申込講座をキャンセルされる場合は、センターまでご連絡いただけますようお願い致します。

利用方法

60歳以上の方はどなたでもご利用いただけます。

利用には利用登録が必要です。利用登録後、利用証を発行します。

○ご本人のお名前・ご住所・年齢が確認できる公的な本人確認書類（介護保険証など）

○緊急時に連絡の取れる方のお名前・ご住所・電話番号が必要となります。

介護認定を受けている方、特定疾病がある方、入浴、スカイウェルをご利用される方は

ご利用前に嘱託医による健康審査（毎週木曜日：午後12時50分～1時50分）が必要となります。

利用証の有効期間が過ぎている方は更新の手続きをお願いします。また、住所や連絡先など、申請内容に変更があった場合は必ず職員へお伝えください。



お知らせ

健康相談のご案内

健康相談	場所・日時・対象	予約
【看護師による健康相談】	3階いこい室横 毎日 午後1時30分～4時	不要
【健康運動指導士による健康相談】	4階健康アップステーション 火・木・金・土 午後1時～3時	予約
【嘱託医による健康審査】 10月の審査日 2日・9日・16日・23日 ※第5週目(10/30)の為お休みです。	4階健康相談室 木曜日 午後12時50分～1時50分 *スカイウェルの利用や、介護認定を受けられている方などは、健康審査が必要になります。	予約

【館内での食事について】

8月4日より、館内での軽食のご利用が可能となります。

ルールとマナーを守ってご利用ください。

☆3階いこい室 午前11時45分～12時45分

☆3階ロビー 午前9時～午後4時30分

毎月1日発行！

4種類の「脳トレ問題」をお配りしています。

1階ロビーに置いてありますのでお家でチャレンジしてみてください。

答えは1階受付にありますので職員にお声がけください。

当センターInstagramの運用を開始しました。

講座の様子・お知らせを動画や
 写真で定期的に発信していきます。

フォローをお願い致します。



【荒川区立荒川老人福祉センター】

（指定管理者：社会福祉法人 奉優会）

【住所】〒116-0002 荒川区荒川1-34-6

【電話】03-3802-1666 【FAX】03-3802-1683

【お問合せ専用メール】arakawa-fukushi@foryou.or.jp

【ホームページ】https://www.foryou.or.jp/corp2/arakawafukushi/

【開館時間】午前9時～午後5時

【休館日】日曜日・祝日（敬老の日は開館します）・年末年始

【来館方法】駐車場がないため公共交通機関をご利用ください。

〈電車〉都電荒川線「荒川区役所前」より徒歩で約5分

東京メトロ日比谷線「三ノ輪」より徒歩で約20分

〈バス〉都バス「荒川一丁目」より徒歩で約3分

コミュニティバスさくら「千住間道西」より徒歩で約5分

10月のボランティアサロン

センターでは月2回、ボランティア活動を行っています。一緒に活動して下さる方、活動日に直接センターへお越し下さい。
 <活動日>

①10月10日（金）午後2時～3時：3階いこい室

②10月23日（木）午後2時～3時：1階食堂

10月のマージャン牌拭きボランティア

<活動日>

①10月17日（金）午後2時～3時

②10月29日（水）午後2時～3時

場所：1階食堂

活動日に直接センターへお越しください。

読書会

日時：10月24日（金）午前10時～11時30分
 ご自身の好きな本について楽しくお話しませんか？
 当日、窓口にてお声がけください。



昔は日暮里、町屋に住んでいた事もあり
 荒川区には思い出があります。
 よろしくお祈りいたします。 高杉 春人

併設施設のご紹介

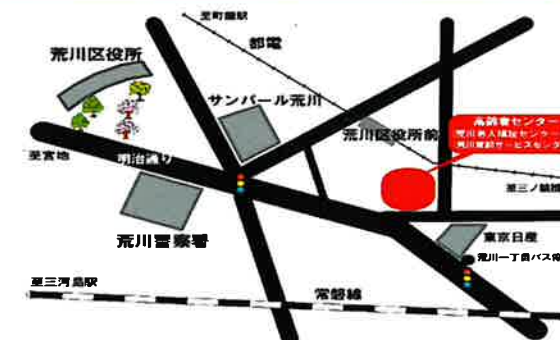
老人福祉センターの2階には、荒川東部在宅高齢者
 通所サービスセンターが併設しています。センター全体のよりよい
 運営を目指し、日頃から連携を行なっています。

8月26日(火)に老人センター主催の
 老人福祉センターで「はっけよい！」に
 参加させて頂きました。
 間近で見る力士の方々の迫力に
 皆様大感激!!



今後もこのような交流を通じて、連携して行きたいと思っています。

荒川老人福祉センターのホームページを
 ご覧ください。右の二次元バーコードを
 スマートフォンや携帯電話で読み取ると
 簡単にご覧いただけます。
 または、「荒川老人福祉センター」で
 検索してください。ご不明な点は職員まで。



申込が必要な講座 10月					
★対象：60歳以上の区内在住の方・場所：3階いこい室または4階会議室					
申込方法	講座名	日時	定員	申込期間	備考
電話または窓口	折り紙教室 「バラのプレゼント」	10月22日（水） 午後1時30分～ 3時30分	抽選 12名	9月26日(金) } 10月15日(水)	紙コップを使って綺麗なバラを作ります。 抽選発表：10月18日(土)
	お楽しみ映画会 「片目のジャック」	10月15日（水） 午後1時30分～ 3時50分	先着 25名	9月26日(金) } 定員に達するまで	主演：マーロン・ブランド カール・マルデン 対象：60歳以上の区内在住の方 (1960年公開、字幕上映)
	チェアピラティス	10月3日（金） 午前10時30分～ 11時30分	先着 12名	9月26日(金) } 定員に達するまで	ピラティスの呼吸をして全身を動かし、 体幹を鍛えましょう。 講師：芦田職員
	七宝焼き講座 「ペンダント」	11月20日(木)・25日(火) 12月1日(月) 午前10時～ 11時30分 ※3日間連続で参加できる方	抽選 12名	10月21日(火) } 11月8日(土)	講師：小泉 雅子氏 抽選発表：11月11日（火） 材料費：800円
	リズムアップ体操 (旧音楽体操講習会)	11月28日（金） 午後1時～ 2時30分	先着 35名	10月21日(火) } 定員に達するまで	足腰に力を入れた筋力・有酸素運動トレーニング。 講師：小林 勝氏（音楽健康指導士） ※メールでの申し込みも可 メールアドレス： ara-online@foryou.or.jp
	初心者のための スマートフォン講座	10月27日(月)・28日(火) 午前:10時～ 11時30分 午後:1時～2時30分	抽選 各16名	9月26日(金) } 10月18日(土)	電話をかける、受ける、音声入力、LINE などの基本操作を学びます。 抽選発表：10月20日（月） 講師：NPO法人 竹箒の会 ※午前・午後どちらかお選びいただけます。
	スマートフォン・ タブレット 何でも相談会	10月17日（金） ①午後1時45分 ②午後2時15分 ③午後2時45分 ④午後3時15分	先着 ①～④ 各3名	9月26日(金) } 定員に達するまで	お1人様30分間、個別相談できます。 持ち物：ご自身でお使いのスマートフォン またはタブレット(お持ちの方はルーター) *タブレットをお持ちでない方は当日iPad(タブレット) の貸し出しを致します。申込み時に、お申し出ください。 館内Wi-Fi環境がありません。 別途通信料がかかります。
	健康アップ ステーション	2日(木)・3日(金)・4日(土)・7日(火) 9日(木)・10日(金)・11日(土) 14日(火)・16日(木)・17日(金) 18日(土)・21日(火)・23日(木) 24日(金)・25日(土)・28日(火) 30日(木)・31日(金)	先着 8名	9月25日(木) } 定員に達するまで	(ミニ講座の日は午後1時30分～2時を除く) ①1時～ ②1時15分～ ③1時30分～ ④1時45分～ ⑤2時～ ⑥2時15分～ ⑦2時30分～ ⑧2時45分～ 希望の時間をお選びいただけます。
電話	健康アップステーション ミニ講座 午後1時30分～2時 *それぞれのテーマごとに、お1人様1回限りとさせていただきます。				
	座ったまままでストレッチ	2日（木）	先着 30名	9月25日(木) } ※10月2日(木) ～ 電話・窓口でも 受付致します。	講師：鈴木先生
	指の体操ぐーちよきぱー 足の指もやるよ	9日（木） 30日（木）			講師：鈴木先生 9日(木) 定員:20名 会議室 30日(木) 定員:16名 いこい室
	ボール体操① 上半身縮～上半身をしっかりと動かそう～	10日（金） 17日（金）			講師：坂井先生
	脳トレ体操 頭も体もしっかり動かそう！	14日（火） 24日（金）			講師：坂井先生
	接骨院の先生が教える 「腰痛・つまづき予防」	23日（木）			講師：荒川柔道整復師会 定員:20名
申込不要	元気ハツラツ！ 一中ミニコンサート	10月25日（土） 午後1時～ 1時30分	第一中学校吹奏楽部によるコンサートです。 ジブリメドレーなど元気いっぱいにお届けします。 どなたでもご参加いただけます。		

3階いこい室予定表 10月						
日	月	火	水	木	金	土
★いこい室横では看護師による健康相談を行っています。 血圧を測るだけの方もお気軽にご利用下さい。 日時：休館日を除く毎日 午後1時30分～4時 ★3階土足禁止エリアは 靴下着用 をお願いします。 ★給茶機をご利用いただけます。 マイカップ・マイボトルをご持参ください。			1	2	3	4
				カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分	チェアピラティス 午前10時30分～11時30分	麻雀 午前9時10分～ 11時50分
			盆踊り 午後1時30分～3時		棒体操 午後2時～3時	麻雀 午後1時～4時45分
5	6	7	8	9	10	11
休館日		手芸 午前9時～11時30分		カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分		麻雀 午前9時10分～ 11時50分
	脳トレ講座 午後2時～3時	カラオケスクエア 午後1時10分～4時30分	盆踊り 午後1時30分～3時	健康恵き活き体操 (申込終了)	ボランティアサロン 午後2時～3時	麻雀 午後1時～4時45分
12	13	14	15	16	17	18
休館日	スポーツの日 (休館日)	手芸 午前9時～11時30分		カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分		麻雀 午前9時10分～ 11時50分
		カラオケスクエア 午後1時10分～4時30分	お楽しみ映画会 午後1時30分～3時50分		スマートフォン・タブレット なんでも相談会 午後1時45分～3時45分	麻雀 午後1時～4時45分
19	20	21	22	23	24	25
休館日		手芸 午前9時～11時30分		カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分	読書会 午前10時～11時30分	麻雀 午前9時10分～ 11時50分
	脳トレ講座 午後2時～3時	カラオケスクエア 午後1時10分～4時30分	折り紙教室 午後1時30分～3時30分	健康恵き活き体操 (申込終了)		麻雀 午後1時～4時45分
26	27	28	29	30	31	
休館日	ぬり絵サロン 午前10時～11時30分	手芸 午前9時～11時30分	棒体操 午前10時～11時	カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分		
	脳トレ講座 午後2時～3時	カラオケスクエア 午後1時10分～4時30分	盆踊り 午後1時30分～3時	ミニ講座 午後1時30分～2時		
スカイウェル（電位治療器） ・ご利用希望の方は健康審査が必要です。・1回20分10円 ・3階いこい室 ・ご利用時間は午前9時～4時30分です。変更時はカレンダー記載の時間になります。						
※「お楽しみマージャン初心者・中級者優先卓設置のお知らせ」 いこい室マージャンに初心者・中級者の方の優先卓を設けています。（対象レベル：点数計算に自信のない方のレベルとさせていただきます。） 指導はありません。4名揃った時点でスタートとさせていただきます。 マージャンのある土曜日 午前9時10分～11時50分						
申込方法	【いこい室】		対象：60歳以上の方		申込：9月26日（金）～	
電話または窓口	事業名	日時		備考		
	脳トレ講座	月曜日 午後2時～3時 ①6日・20日 ②27日		定員:24名 月①②各1回まで		
	笑顔で棒体操	3日（金）午後2時～3時 29日（水）午前10時～11時		定員:12名 ※ 2つ申込可能です。		
申込不要	カラオケスクエア	(火) 7・14・21・28日 午後1時10分～4時30分 (木) 2・9・16・23・30日 午前9時10分～11時30分		午後1時10分受付開始、1時30分歌う順番を決める抽選開始 午前9時10分受付開始、9時30分歌う順番を決める抽選開始 ※抽選後からのご参加も可能です。		
	盆踊り	水曜日 午後1時30分～3時 1日・8日・29日		6月より申込不要になりました。 当日直接お越しください。		
	お楽しみマージャン	(土) 4・11・18・25日 午前9時10分～11時50分 午後1時～4時45分		午前:午前9時10分に抽選の番号札を配布、9時20分抽選開始 午後:午後1時に抽選の番号札を配布、1時10分抽選開始		
	囲碁・将棋	(月) ～ (土) 午前9時～午後4時50分		3階娛樂室でおこないます。 ※第1火曜(7日)午後、土曜(4・11・18・25日)午後は中止		
	ぬりえサロン	(月) 27日 午前10時～11時30分		色えんぴつの貸出しあります。		
	手芸	(火) 7・14・21・28日 午前9時～11時30分 (土) 11・18・25日 午後1時30分～4時		3階娛樂室でおこないます。 ※4日(土)は中止		